**ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

**ΛΟΓΩ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΗΣ COVID-19**

**ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΙΟΓΕΝΩΝ ΛΟΙΜΟΞΕΩΝ**

Δεδομένης της μετάδοσης της Covid-19 και των άλλων αναπνευστικών ιογενών λοιμώξεων που ενδημούν κατά την χειμερινή περίοδο, σας υπενθυμίζουμε ότι και για το τρέχον σχολικό έτος (2023-2024) θα πρέπει, σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, να ακολουθούνται τα εξής προληπτικά μέτρα:

1. **Διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά.**
2. **Πλένουμε επιμελώς τα χέρια μας με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον είκοσι (20) δευτερόλεπτα και ξεπλένουμε καλά με άφθονο νερό.**
3. **Εφαρμόζουμε αντισηπτικό χεριών σε όλη την επιφάνεια των χεριών μας.**
4. **Επαναλαμβάνουμε την καθαριότητα των χεριών πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα ή επαφή με αντικείμενα ή επιφάνειες.**
5. **Δεν φέρνουμε σε επαφή τα χέρια μας με το πρόσωπο, τα μάτια και τη μύτη μας.**
6. **Αποφεύγουμε το συνωστισμό κατά την διάρκεια του διαλείμματος και στο κυλικείο.**
7. **Καλύπτουμε το πρόσωπό μας όταν βήχουμε και όταν φτερνιζόμαστε με τον αγκώνα μας (όχι με την παλάμη μας) ή με χαρτομάντηλο, το οποίο θα πρέπει αμέσως να πετάμε σε κάδο απορριμμάτων, όχι σε κάδο ανακύκλωσης.**
8. **Αμέσως μετά καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό μαντηλάκι ή με αντισηπτικό διάλυμα ή πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας εφόσον αυτό είναι εφικτό.**
9. **Φροντίζουμε για την καθαριότητα των επιφανειών και των χώρων του σχολείου.**
10. **Βγαίνουμε από τις αίθουσες διδασκαλίας στα διαλείμματα και αερίζουμε επαρκώς το χώρο.**

 **Από τη Διεύθυνση του 3ου ΓΕΛ Αμαρουσίου**